Tostada Francesa Fantstica

Sirve: 2 Porciones

El huevo en polvo se puede usar para cocinar los favoritos desayunos. Esta receta de tostada francesa requiere el huevo en polvo preparado en la masa.

Ingredientes

- 4 cucharadas** huevo en polvo
- 1/2 taza** agua
- 1/2 taza** leche sin grasa
- 1/2 cucharadita** extracto de vainilla
- aceite antiadherente en aerosol
- 6 rebanadas** pan de trigo integral
- 2 cucharaditas** canela molida (si gusta)
- jarabe (si gusta)

Preparación

1. Precaliente la plancha o un sartén grande a fuego medio en la estufa.
2. Ponga el huevo en polvo y el agua en un recipiente poco profundo y revuelva hasta que se mezcle bien. Agregue la leche y la vainilla. Mezcle bien con un tenedor.
3. Rocíe la plancha o el sartén con aceite antiadherente en aerosol.
4. Sumerja ambos lados del pan, una rebanada a la vez, en la mezcla de huevo y cocine en la plancha caliente o en el sartén.
5. Cocine un lado hasta que se dore. Voltee el pan para cocinar el otro lado. Se llevará alrededor de 4 minutos para cada lado. Si usa canela, espolvoréela por encima. Si

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	110	
Grasa total	3 g	
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	15 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	190 mg	

usa jarabe, úntelo sobre una tostada francesa cocinada.

Receta adaptada de Food.com